



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MIHLANMIŞ ET

Refika Birgül

250-300 gr. Bonfile  
3 diş Sarımsak  
1 dal Biberiye  
2 çorba kaşığı Sirke  
3 çorba kaşığı Zeytinyağı  
1 adet Kurutulmuş Acı Biber  
1 tatlı kaşığı Karabiber  
1 çay kaşığı Tuz

250-300 gr. bonfileyi kasaptan bütün alın ve rahat kesilmesini sağlamak için yarım saat derin dondurucuda bekletin. Et buzlanmayacak ancak biraz kendini toparlayacak. Bonfileyi keskin bir bıçak ile 2 mm'lik ince dilimlere ayırın. Etlere buzdolabında beklerken 3 diş sarımsağı, 1 tutam deniz tuzuyla havanda ezin. 2 çorba kaşığı sirke, 1 dal taze biberiye, 3 çorba kaşığı zeytinyağı ve 1 çay kaşığı karabiberi ekleyin. 1 adet kurutulmuş acı biberi de ince ince doğrayıp sosu ekleyin. Etlere dövdükten sonra, bu sos ile iki tarafına da yedirin ve buzdolabında 2-3 saat bekletin. Tercihen bakır tavayı orta ateşe koyun 1,5 çorba kaşığı zeytinyağı ile tavanın her tarafının yağlandığına emin olun etleri sıralayın ve 1-1,5 dakika sonra bir tarafı kızarmaya başlayınca çevirin. İnce ince dilimlediğiniz 150 gr. kolot peynirini etlerin üzerine yerleştirin ve kapağını kapatın. 1-1,5 dakika da bu şekilde pişirdikten sonra biberiye, karabiber ve kırmızı biberle süsleyerek servis edebilirsiniz. Hemen yemeğe oturmalsınız ki peynir sertleşmesin.

